

# 喜樂的諸多形式

2020年6月1日

親愛的讀者，

歡迎來到“生日喜樂”月！“喜樂”一詞是六月的完美表述，在此期間我們慶祝生命中古魯瑪義的臨在。六月被命名為“生日喜樂”月，是因為許多弟子在六月第一天來臨時就開始慶祝古魯瑪義6月24日的生日了。2008年，在祂生日的前一週，古魯瑪義對一群在師尊穆坦南達雅詩藍的人說：“上主在你之內，要讓自己的喜樂光芒四射，從今天直到永遠……”。隨後一年，古魯瑪義為整個六月賜名為“生日喜樂”月。從那時起，悉達瑜伽士就援引六月這甜美、帶來共鳴的名字向古魯瑪義致敬，同時籍此提升自己！

喜樂以諸多形式出現 --- 有歡欣的寂靜、閃耀的熱情、唱誦的狂喜，以及提供無私服務時體驗到的專注和虔誠。喜樂也可以是向摯愛的上主聖像供奉搖燈時，所感受到的崇敬之情。“安住於聖殿中”薩桑的一個特點是，每次師尊穆坦南達雅詩藍的薄伽梵尼坦南達聖殿成為悉達瑜伽宇宙大廳的中心時，都會有向巴迪巴巴聖像供奉搖燈的環節。對我來說，這是個快樂而莊嚴的時刻 --- 明顯地感受到神聖。有時我們唱誦《搖燈頌》(Arati)，這是巴巴穆坦南達為祂古魯編寫的經文；有時我們唱《用您的燈點燃我的燈》(Jyota se Jyota Jagao) 或其他祈禱文。通常一位或多位普佳士 (Pujaris) 會在巴迪巴巴的聖像前搖動燃亮的酥油燈。這供奉的燈，和微妙上升的輕煙，總是把我引入愛與平安 --- 以及一切安然的平靜感之中。

“安住於聖殿中”薩桑的每次搖燈都以優美的供奉儀式作結。普佳士會點燃一小片樟腦，放在燈盤或托盤中心，然後深情地把煙霧掃向巴迪巴巴的聖像，這是最後的含蓄供奉。這普佳的一部分是，我們唱誦顯示在電腦螢幕底部的兩節經

文。這些吠陀經詩句名為《卡普拉搖燈頌》（*Karpura Arati*）。這首搖燈頌和整個總結儀式的詳盡闡釋，收錄在幾年前由斯瓦米伊施瓦南達和艾美·賓素撰寫的文章，題目是“*Krpa ka Jharana*：恩典的瀑布，第九部分”。

顯然，當前的世界危機期間，這些搖燈儀式生動體現了古魯瑪義對我們所有人的恩典和祝福。古魯瑪義的恩典也彰顯在這些薩桑中祂賜予的豐富及鼓舞人心的教誨中。每次精彩的講話既灌注著古魯瑪義對我們面對挑戰的深切同情，也包含祂的堅決要求，要我們保持冷靜，以勇氣和力量度過這段時期。古魯瑪義建議的一個實行方法，就是專注研習和體現古魯瑪義在“生日喜樂”月賜給我們的神聖美德 *Sadguna Vaibhava*（音譯：薩古納 維巴瓦）。我也鼓勵你研讀古魯瑪義“安住於聖殿中”的每一次講話 --- 尤其要研習“運用美德” 這次講話 --- 作為這個“生日喜樂”月的基礎。

### 網上探索“生日喜樂”

慶祝“生日喜樂”期間，悉達瑜伽道路網站的珍寶林林種種，各有其珍。各有其美、其吸引力、其教誨的方式 --- 而每一項都只在六月登載。

#### 薩古納 維巴瓦 --- 美德的光輝

幾十年來，古魯瑪義一直教導我們 --- 祂的弟子 --- 要在生活中彰顯神聖美德，藉以在世間表達我們的神性。“生日喜樂”月中，薩古納維巴瓦美德畫廊每天都會展出一種新的美德。本月內，網站這個專欄每天都為你提供心念和心靈凝思的主題，是深化修習美德的一種完美方法。我們通過言語和行動表現美德，在世間彰顯自己的神聖本質，可以造福許多人。我發現，僅僅參觀美德畫廊，在覺知中片刻保持，就可以重新點燃我對神聖美德的愛慕，以及在生活中體現這些品質的意願了。

除了每天靜思新美德一會兒外，還可以做筆記，以此方式邀請美德進入你內心和思想的更深處，並將它融入日常生活。做筆記之所以重要，還有另一個原因：這一系列美德以及古魯瑪義選在祂生日那天刊登的美德，並未被編入任何書籍，也不會於其他月份在網站的任何頁面登載。六月是你在筆記本中記下這些美德的時機，這樣你就可以在接下來的一年裏思考和修煉它們！記著要在筆記本標示它們來自悉達瑜伽道路網站的薩古納維巴瓦，並且是古魯瑪義挑選的美德。

### 美德的注釋

除美德本身以外，很多天都會附上關於當天美德的注釋，由一位悉達瑜伽弟子撰寫，他在生活中研習及修煉了這些美德。想勉勵和啟動我們與神聖美德的關係，閱讀和思考這些注釋是個極好的方法。

### 與古魯瑪義一起唱誦

這真是賞心樂事了！“與古魯瑪義一起唱誦”是難能可貴的唱誦視頻，其中摘錄了古魯瑪義領唱的九節不同的聖名唱誦。你可以跟著每節唱誦一起唱，然後隨著唱誦結束融入冥想狀態。

### 凝思古魯瑪義後感

每一篇《凝思古魯瑪義 捷維拉薩南達後感》都是從弟子的角度撰寫的，這些凝思後感讓我們一睹古魯瑪義教導每個弟子的不同方式，既令人神往又鼓舞人心。這個豐富的結集包括個人回顧、詩歌，以及弟子對古魯瑪義及其教誨的體驗，你會從中找到豐富的故事和領悟，可以抄錄在筆記本中，供未來一年參考。

### 古魯瑪義的達省和智慧

《古魯瑪義的達省和智慧》--- 這輯精美的古魯瑪義照片集，蘊藏著令人驚喜的秘密。點擊任何一張照片就能讀到古魯瑪義的教誨。這個畫廊有 33 張古魯瑪義的照片和格言，所以，這個月你每天至少可以參閱一張照片和教誨！你也可能發

現，自己的心靈和心念對某項教學感受特別深，而希望整個月都把它保持在覺知中。就這樣做吧！

### 悉達瑜伽央查（Siddha Yoga Yantra）

央查是神聖的視覺圖像和玄妙表徵。古魯瑪義設計了《生日喜樂的悉達瑜伽央查》，當我們把覺知投入此央查中，思緒就會靜下來，讓我們開放自己，體驗內在的神性。當你凝視悉達瑜伽央查時，要讓眼睛從容地吸收每個元素的動感和靜態，以及央查的整體。全神貫注於它如何影響你的內在狀態。你甚至可以決定探索的方法，將央查融入日常生活。

### 芬芳，銘記，表彰

九篇凝念古魯瑪義人生和教誨的文章，結集為《芬芳，銘記，表彰: 古魯瑪義的人生和傳承》。文章為慶祝“生日喜樂”而撰寫，透過九名跟隨古魯瑪義多年的悉達瑜伽弟子的視角和心靈，帶來對古魯瑪義的人生和傳承的愉快深刻的感悟。

### 探索與研習古魯瑪義的主題信息

最近，我一直在思考如何研習和修煉古魯瑪義 2020 年的主題信息，以幫助我的薩達納修行和日常生活方方面面。這種方法的妙處在於能使我整天專注於主題信息，並生出持續的喜悅和寧靜感。要培養和體驗古魯瑪義 2020 年的主題信息：*Atma ki Prashanti* 真我的安寧，這是個完美方式。

我留意到的一件事是唱誦的重要性 --- 不是普通歌曲，而且是歌頌上主和聖名的讚美詩。一直以來，我和妻子每天晚上冥想之前都會做聖名唱誦

（*namasankirtana*），自今年元旦日起，我們在早晨冥想前會詠唱優美的《空達里尼 斯塔瓦哈》（*Kundalini Stavaha*）。我發現冥想前唱誦能使我思想平靜，並將我的覺知錨定在心靈--- 真我，阿特曼（*atman*）之中。然後，當我詠唱完畢，開始冥想時，我已安住在那裏了。

我說起這個，是為了鼓勵你發揮創意，甚至童心未泯地發掘各種方法，把古魯瑪義的主題信息融入生活中。

## 其他節日

### 卡比爾誕辰 --- 6月5日

十五世紀詩聖卡比爾的誕生紀念日是印度農曆吉耶塔月的月圓日（*Jyeshtha Purnima*）。聖卡比爾作品的特色是對句詩，稱為杜哈（*doha*），它以令人難忘的單一種形象闡明深刻的真理。在《古魯 戈文達 杜 卡德》一詩中，聖卡比爾寫道：“我的古魯和上主一起站在我面前。我該先向誰叩拜？古魯啊，我把自己完全奉獻給您。您向我顯示了上主。”

### 夏至和冬至 --- 6月20日

在北半球，夏至是全年最長的一天。在南半球，同一天被稱為冬至，是全年最短的一天。無論你住在哪裡，這一天都被許多文化和宗教視為生活中的一個重要轉捩點。

### 父親節 --- 6月21日

許多國家都設定一個日子來尊崇父親，最普及的是6月第三個星期天。每年，父親節提醒我們要向父親和父輩在我們生活中扮演的諸多角色致謝和致敬。他們是我們成長過程中的保護者、供養者和榜樣。我們幸運的話，他們還是明師，幫助我們達到自我完善。父親節是極佳時間去銘記和尊崇父親，以及我們從父親那裡學到和得到的一切。

\*\*\*

我們都知道，作為古魯瑪義恩典的載體，悉達瑜伽道路網站扮演著越來越重要的角色。網站團隊讓悉達瑜伽士，無論身處世界何方，都能古魯瑪義的生日領受

達省的第一年，是 2012 年。那年，在生日慶典期間，網站定時發佈了古魯瑪義在師尊穆坦南達雅詩藍怎樣度過一天的視頻 --- 在薄伽梵尼坦南達聖殿供奉普佳……在尼坦南達湖畔散步……在慶祝薩桑中唱誦……。

數以百計、心懷感激的悉達瑜伽士從世界各地寄來對照片的回應。他們描述能如此直接地與古魯瑪義在一起，心中是如何的喜悅，以及領受祂的達省所帶來的轉化作用。僅舉一個例子：紐約市一位女士在等通勤火車去上班，她很遺憾自己這樣度過古魯瑪義的生日。接著她打開手機，登錄網站 --- 看到古魯瑪義一小時前在尼坦南達湖畔拍攝的一段視頻，她喜不自勝。立刻，這位女士和古魯在一起了。她一下子從通勤狀態跳出來，進入了快樂和歡喜的狀態。現在她可以輕鬆地投入工作了 --- 只要一有空，她就會到訪悉達瑜伽道路網站。

多年來，網站不斷讓特別的日子內容更豐富。我想提醒你，最好每天登錄悉達瑜伽道路網站 --- 在吉祥的大日子，甚至每天登錄多次。我自己計劃在今年的古魯瑪義生日慶典期間密切留意網站。

在這歡樂、豐盛、甜美的“生日喜樂”月，祝你無上安寧和歡欣!

致上溫暖的問候，

Paul Hawkwood（音譯：保羅 何活）